**iKomet svarstexter**

Detta dokument innehåller de exempel på svarstexter som finns i behandlarguiden till iKomet, samt en kolumn där du själv kan skriva in dina egna svarstexter.

**VECKA 1: INTRODUKTIONSAVSNITTET**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Kapitel** | **Exempel på svarstexter** | **Mina svarstexter** |
| Dina mål | ***Om allt ser bra ut:***  Kul att du nu är igång med iKomet och att du funderat över dina mål! Det ser jättebra ut! Det är viktigt för dig att ni ska få till mer aktiviteter tillsammans - en jättefin målsättning och absolut något vi kan arbeta med! Innan avsnitt 3 kommer du få en chans att omformulera dina mål om du vill ändra på något.  Det ser ut som riktigt bra mål! Tydliga mål kan göra det lättare att få till en förändring. Då har vi en bild av vad som är viktigt för dig som förälder - och vad som motiverar dig att göra iKomet!  ***Om det behöver specificeras:***  Jag ser att du har skrivit att du bland annat vill tjata mindre vid läggning - toppen! Det bästa är mål som beskriver beteenden - dvs vad vi gör. Det blir då också lättare för oss att veta vad vi ska göra för att åstadkomma en förändring. Kan du komma på något mer mål kring vad du vill göra mer av som förälder? Det behöver inte vara kopplat till konflikter, utan kan lika gärna handla om positiva stunder med ditt barn. |  |

## VECKA 1: AVSNITT 1

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Kapitel** | **Exempel på svarstexter** | **Mina svarstexter** |
| Barn söker uppmärksamhet (4) | Jag ser att du skrivit några situationer där det blir mycket tjat för er. Dessa situationer kan ofta vara tuffa för föräldrar och det är inte ovanligt att det väcker mycket frustration. Bra att du har koll på att de är knepiga, så kan vi ha dem i åtanke under iKomet. Och bra att du har koll på några saker du gör så att det funkar bättre, toppen!  Jag ser att duschning, läggdags och äta frukost är tre situationer då det blir tjat för er. Det är ni verkligen inte ensamma om, det är väldigt vanligt i familjer. Toppen att du har koll på några saker du gör för att det ska funka bättre. Och de är ju verkligen i linje med uppmärksamhetsregeln och Fem-ett-regeln! |  |
| Öva hemma under veckan | Toppen att du planerat in de Gemensamma stunderna som ni ska ha under veckan! Har du några tankar om vad ni ska göra tillsammans under dessa?  Fin planering av de Gemensamma stunderna! Ser fram emot att höra hur det gått! |  |
| Öva hemma under veckan (3) | Jag ser att du skrivit att härmningsregeln känns relevant för dig. Har du något exempel på en situation där du behöver jobba på att göra annorlunda, och hur du ska göra istället?  Du har skrivit att du ska fokusera extra på Fem-ett-regeln. Toppen! Hur ska du göra för att applicera denna princip under de Gemensamma stunderna?  Det låter jättebra att du tänkt fokusera på uppmärksamhetsregeln under stunderna med ditt barn! Har du några tankar kring vilka saker ditt barn gör som du kan uppmärksamma extra mycket? |  |

**VECKA 2: AVSNITT 2**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Kapitel** | **Exempel på svarstexter** | **Mina svarstexter** |
| Vad har hänt sen sist? | Kul att se hur det gått under veckan! Toppen att ni har fått till den Gemensamma stunden så ofta! Roligt att ni haft det trevligt och att vissa saker funkat lite bättre. |  |
| Öva hemma under veckan | ***Om allt ser bra ut:***  Har läst din planering av hemuppgifterna. Ser ut som en bra situation för övningen med förberedelser. Toppen att du planerat så konkret vad du ska göra för att förbereda ditt barn! Fint att du även ska fortsätta med Gemensam stund varje dag!  Toppen att ni fått till att ha gemensam stund, bra jobbat! Läste att det lätt blir konflikter vid städning efter lek och sänggående. Det är ju väldigt vanligt i familjer, och kan väcka mycket frustration då det lätt uppstår hela tiden. Det är absolut sådant vi kan jobba med under iKomet, och så bra att du redan börjat i och med veckans övning! Fin planering!  ***Om något kan behöva förtydligas:***  Har läst din planering av hemuppgifterna. Ser ut som en bra situation att öva på att förbereda i och toppen att du tänker försöka använda alla råd om hur man kan använda uppmaningar! Jag är nyfiken på om du har något mer exempel på hur du ska göra för att förbereda, och hur du ska jobba med råden om uppmaningar?  Har läst din planering av hemuppgifterna. Toppen att du vill fortsätta med gemensam stund varje dag! Ser att du gjort en plan för övningen med förberedelser, men att du tror att det kan bli svårt för dig att öva i situationen du valt. Hur ska du göra för att få till att öva, i denna eller någon annan situation? |  |

**VECKA 3: MINA MÅL**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Kapitel** | **Exempel på svarstexter** | **Mina svarstexter** |
| Mina mål | Toppen, det låter som riktigt bra mål! Om du kommer på ytterligare något mål så får du gärna skriva ned det, men annars går det bra med bara de här målen!  Toppen att du sett över dina mål! Jättebra att du beskrivit så konkret vad du vill göra som förälder. Det brukar göra det lättare att jobba mot målen och märka när man har nått dem.  Fina mål! Vilka bra exempel på principer i iKomet att du vill uppmärksamma positiva stunder mer och sänka kraven. Väldigt konkret att du istället ska ge mer beskrivande beröm kring det som faktiskt blir av. Toppen, ser fram emot att följa detta!  Toppen att du sett över dina mål! Du har skrivit att du vill minska på tjat och få till mer tid tillsammans med ditt barn där du uppmärksammar det barnet gör bra. Jag förstår att detta verkligen skulle göra skillnad för er i vardagen! |  |

## VECKA 3: AVSNITT 3

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Kapitel** | **Mallar för svarstexter** | **Mina svarstexter** |
| “Vad har hänt sen sist?” och “Vad har hänt sen sist? (2)” | Har läst hur det gått under veckan. Bra jobbat! Toppen att ni fått till att öva på förberedelser och uppmaningar! Förstår att det kan vara knepigt att få till gemensam stund varje dag när det är mycket annat, men det är så viktigt att få till det regelbundet för att få ut så mycket som möjligt av iKomet. Säg till om du vill problemlösa tillsammans kring hur ni kan få till det oftare!  Bra jobbat i veckan, toppen att ni övat! Ja, som du skriver kan resultatet av förberedelser variera. Men även om det inte alltid funkar i stunden kan det på längre sikt bidra till en mer konsekvent och förutsägbar vardag - vilket kan minska problem på sikt. |  |
| Öva hemma under veckan (2) och Öva hemma under veckan (3) | Jag har också läst hur du planerar att öva under veckan och att du hittat en situation ni kan öva i. Det låter som ett bra fokus. Ser fram emot att se hur det går!  Det låter som en bra kompromiss gällande hur du kan jobba för att sänka kraven, och att du har reflekterat över vilka saker du kan kompromissa med och vilka saker som är viktiga att hålla fast vid. Lycka till i veckan! |  |

## VECKA 4 och 5: AVSNITT 4

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Kapitel** | **Exempel på svarstexter** | **Mina svarstexter** |
| “Vad har hänt sen sist?” och “Vad har hänt sen sist? (2)” | Jag har läst hur det gick under veckan. Så fint att du fått till övningen med att uppmuntra ditt barn och att ni har haft gemensam stund varje dag! Utmärkt! Ser att ni haft en bra vecka ihop, så kul! |  |
| “Ge barnen egna uppdrag och ansvar” del 1-3 (och ”Öva hemma under veckan” om föräldern har formulerat om uppdraget) | ***Om bra planering*:**  Ser ut som ett lämpligt och väldefinierat uppdrag. Bra att du hittat en situation som återkommer ofta och att uppdraget är positivt formulerat. En specifik situation där det är tydligt vad ditt barn ska göra - toppen!  ***Om planering behöver specificeras:***  Ser att du hittat ett uppdrag som ni kan jobba med. Toppen! Jag funderar på om det går att göra ännu mer specifikt. Har du någon idé?  Fint uppdrag! Ett förslag kan vara att specificera när ditt barn ska göra uppdraget - för att få det ännu mer specifikt. T.ex. “Gå och ta fram de kläder du ska ha idag direkt efter du ätit upp frukosten”. |  |
| Öva hemma under veckan (2) | ***Om de ska använda Ormen:***  Ser att ni ska använda Ormen när ni jobbar med uppdraget. Fint!  ***Ska ej använda Ormen:***  Bra att ni har hittat ett system för att notera när ert barn klarar uppdraget! Det kan vara bra om ni kommer fram till något sätt att tydligt visa att ert system endast gäller en begränsad period.  Ser att ni inte ska använda Ormen. Hur ska ni göra istället för att notera när ert barn klarar uppdraget? |  |
| Öva hemma under veckan (3) | Fint att ni ska blanda belöningar av olika slag! Kika gärna på råden om belöningar när ni planerar tillsammans.  Det låter som en trevlig belöning och samtidigt ett tillfälle till umgänge! Ska ni variera belöningarna på något vis? Det kan vara bra att ha lite “mindre” belöningar också som blir lättare att ge i vardagen när ni inte har så mycket tid. Om ni inför belöningen under en period är det också bra om ni bestämmer på förhand hur länge perioden ska vara.  Det låter som bra tänkt kring belöningar! Prata ihop er så att ni är konsekventa i hur ni gör, och använd gärna sidan “Öva hemma under veckan (3)” när ni planerar. |  |
| Öva hemma under veckan (4) | Toppen att ni fortsätter med Gemensam stund varje dag!  Nu har du 2 veckor på dig att jobba med avsnitt 4, så inget nytt avsnitt öppnas på fredag. Men skriv jättegärna ett meddelande under helgen och berätta hur det går! |  |

## VECKA 6: AVSNITT 5 – Välj strider

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Kapitel** | **Exempel på svarstexter** | **Mina svarstexter** |
| “Vad har hänt sen sist?” del 1-2 | Jag ser att ni har jobbat med övningarna med uppdrag och gemensam stund. Toppen, och kul att det funkat så bra!!  Kul att det gått bra med uppdrag och gemensam stund!  Det verkar ha varit en tuff vecka på vissa sätt. Toppen att ni ändå jobbat på med gemensam stund! Såg att det var knepigt att få till uppdraget nu när det inte är "vanliga" rutinerna. Ett sätt kan vara att fundera över om det går att ändra uppdraget så att det passar den vardag som är nu. Även om det inte blir ett superbra uppdrag är det bra att testa med något, bara så att ni får öva! |  |
| “Öva hemma under veckan” del 1-3 | Ser att du hittat en situation som du ska förbereda dig inför. Ser bra ut! Testa gärna på råden i avsnittet som handlar om att stå på sig - att använda färre ord, sänka volymen och att vara uthållig och stå emot upptrappning. Bra att du ska förbereda ditt barn också.  Ser att du hittat en situation som du ska förbereda dig inför. Ser bra ut och toppen att du ska använda dig av så många av råden! Om det blir mycket bråk kring situationen skulle du kunna testa att prata igenom med ditt barn hur du kommer agera i dessa situationer framöver.  Jag ser att du hade svårt att komma på en situation att förbereda dig inför. Det viktigaste är att du får tillfälle att testa på det som presenterats i avsnittet, inte att det just nu i veckan ska bli en jättestor förändring - så ta gärna någon situation även om den inte känns så viktig. Som en hjälp kan du tänka på när det sist blev bråk eller tjat, eller något du har tjatat om som du nu i efterhand tänker att du skulle kunna ha släppt. Det vore jättebra om du får möjlighet att öva nu i veckan!  Fint att ni fortsätter med uppdrag och gemensam stund! |  |

## VECKA 7: AVSNITT 6 – Problemlösning

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Kapitel** | **Exempel på svarstexter** | **Mina svarstexter** |
| “Vad har hänt sen sist?” del 1-3 | Har kikat igenom avsnitt 6. Toppen att du fått till övningen med att välja strider så ofta, och att ni fortsatt med gemensam stund och uppdraget!! Bra jobbat! |  |
| “Öva hemma under veckan” del 1-2 | Fint att ni också har hittat ett problem att testa problemlösning på, och att ni fortsätter med de andra övningarna!  Nu börjar ni närma er slutet av iKomet - grymt jobbat! Det sista avsnittet i iKomet öppnas på fredag. Det jobbar ni med i två veckor och sedan öppnas "uppföljningsavsnittet", där du får göra en plan för hur du kan fortsätta arbeta framöver med vad du har testat på under iKomet. |  |

## VECKA 8 och 9: AVSNITT 7 – Regler och nödbroms

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Kapitel** | **Exempel på svarstexter** | **Mina svarstexter** |
| “Vad har hänt sen sist?” del 1-3 | Toppen att ni fått till att testa problemlösning, bra jobbat!! Fint jobbat med de andra övningarna också! Såg vad du skrev om uppdraget. Ja, det kan vara knepigare att få till de långsiktigare uppdragen och rutinerna, det är helt normalt och vanligt att man får kämpa med det. Det kan dessutom vara extra tufft att få till rutiner kring sömn när det är sommarlov. Ni jobbar på helt rätt! Vissa saker tar lite tid. Hoppas att skolans rutiner ger en skjuts på vägen.  Har kikat igenom avsnitt 7. Ser att det inte riktigt blev att testa problemlösning som planerat, men att du ändå har en plan för hur du kan använda dig av metoden framåt. Fint att ni jobbat på med uppdraget och gemensam stund! Kul att se att det verkar gå framåt.  Har kollat igenom avsnittet. Såg att det inte blev av att testa problemlösning. Säg till om du vill bolla hur ni kan göra för att få till det i veckan istället! Ni kan även vänta tills avsnitt 7 är klart, i uppföljningsavsnittet ges tillfälle att planera in övningen. Fint att ni haft en bra vecka i övrigt! |  |
| Uppföljning av regler (6) | Jag ser att ni sedan tidigare har jobbat en hel del med regler och konsekvenser. Detta är inget nytt för er. Jag tycker du har flera bra tankar kring hur ni kan arbeta med regler framöver! Det låter jättebra att satsa mer på att komma fram till regler gemensamt! |  |
| “Nödbroms – behåll lugnet i allvarliga konflikter (3)” | Jag såg vad du skrev kring det senaste utbrottet. Wow, starkt kämpat! Det låter verkligen som en frustrerande situation, och att du ändå klarade av att agera lugnt och ge positiv uppmärksamhet för det som ditt barn gjorde bra - och att ni tillslut fick en trevlig stund! Härligt att höra!  Det låter verkligen som en tuff situation med senaste utbrottet. Starkt kämpat av dig, det låter verkligen som att du ansträngde dig för att det skulle bli bra för ditt barn! Härligt att ni fick en bra stund tillslut! Fint att du försöker bibehålla glädjen i det ni ska göra, även när det är väldigt tufft.  Jag läste om hur det senaste utbrottet gick. Du behöll dig lugn och gav inte mycket uppmärksamhet till konflikten - starkt jobbat! Ett bra exempel på hur man kan agera utifrån Komet-principer! |  |
| “Öva hemma under veckan” del 1-2 | Jag ser att du har formulerat en regel som ni ska testa. Det ser ut som en väldigt tydlig och positivt formulerad regel! Toppen! Du skrev att du vill arbeta mer med naturliga konsekvenser, har du någon idé hur ni kan göra det?  Ser att ni ska testa en ny regel och att du har planerat för konsekvenserna. Toppen! Det ser riktigt bra ut!  Jag ser att ni sedan tidigare har jobbat en hel del med regler och konsekvenser. Det här är förstås inget nytt för er. Tycker det är en jättetydlig regel ni formulerat som beskriver vad barnet ska göra, och rimliga konsekvenser! |  |
| “Öva hemma under veckan” del 3-4 | Såg även vad du skrev om att det brukar funka att lämna honom själv när konflikterna är igång. Jag tänker att det kan vara olika vad som fungerar och det viktiga är att han inte tvingas vara ensam. Om han vill kan ni lämna honom ifred eller att ni vuxna lämnar platsen, men håll samtidigt koll och att ni finns där när han söker efter er igen.  Toppen att ni ska testa Nödbroms och att ni fortsätter med de andra övningarna!  Lycka till i veckan! Skriv gärna ett meddelande i helgen och berätta hur det går. |  |

## VECKA 10: Uppföljning - Hur får man förändringar att hålla i längden? och Avslutning - viktig information!

|  |
| --- |
| **Exempel på svarstexter** |
| Fint att läsa att det gått så bra med många av övningarna, och det ser ut som jättebra mål och uppföljningsplan! Stort tack för att jag fått följa dig under de veckor du arbetat med iKomet - det har varit väldigt roligt! Vilket arbete du nu gjort för dig och ditt barn, det hoppas jag att ni kommer ha mycket nytta av framöver! Nu kan man säga att du har gjort “första delen” av iKomet - då du har gått igenom programmet och gjort alla övningar. Den tid som kommer nu kan man se som nästa del av iKomet - som innebär att fortsätta öva och tillämpa strategierna i vardagen, och få allt att bli till en rutin. Du har jobbat på så himla bra hittills!  Du kommer ha fortsatt tillgång till materialet i iKomet i minst 2 veckor till. Om du vill spara informationen kan du klicka på “skriv ut” längst ner i hörnet av varje kapitel (ovanför knappen “Nästa”).  ***Om föräldern deltar i forskningen, lägg till:***  Och om du inte fyllt i forskningsenkäten är vi väldigt tacksamma om du har möjlighet att göra det så snart du hinner. Den besvaras på: <https://www.ipsykologi.se/ikometefter>  Stort TACK för dessa veckor och ditt deltagande i forskningen, och lycka till framöver! |